3月 シューイチ健康エクササイズ 予定表

【シューイチ健康エクササイズとは・・・？】

テーマに沿ってエクササイズ用具を使ったトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングなどを1時間半行う教室です！

日	曜日	時間	テーマ
4	月	13:15～14:45	ステップ台でエクササイズ♪ 👟
11	月	13:15～14:45	ストレッチポールでエクササイズ
25	月	13:15～14:45	ボールを使ったトレーニング 👟

※ 👟マークがある場合のみ室内シューズが必要です。新型コロナウイルス感染拡大により、スポーツ教室の中止や変更等を行う可能性があります。

【参加方法（当日受付に変更）】

【受付】開始15分前／1階・ロビー 【対象】18歳以上 【定員】15名（定員達した場合抽選） 【参加料】500円（保険料含む）
【場所】健康体力相談室
【持ち物】運動しやすい服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、水分補給用飲料（ふた付き）

【お問合せ】 福岡市立東体育館
〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2 （TEL:092-672-0301）